

بطور کلی پیشگیری از مصرف مواد در سه سطح صورت می گیرد



- **پیشگیری اولیه:** که باعث جلوگیری از شروع مصرف مواد و منجر به کاهش میزان بروز و در نتیجه کاهش میزان شیوع مصرف مواد در افراد می گردد.
 - **پیشگیری ثانویه:** مخاطبان این نوع پیشگیری افرادی هستند که پس از مصرف مواد هنوز علائم بیمارگونه ای را نشان نداده اند اما در معرض خطر ابتلا به مشکلات قرار دارند؛ یعنی هدف این مرحله از پیشگیری غربال کردن و درمان افراد مصرف کننده مواد در مراحل اولیه یک مشکل است.
 - **پیشگیری ثالث:** متمرکز بر گروه هایی است که از مشکلات ناشی از مصرف مواد یا همراه با آن مثل گریز از مدرسه یا خانه، مشکلات تحصیلی یا جرم و جنایت رنج می برند.
- البته یک تقسیم بندی جدید نیز برای برنامه های پیشگیری توسط سازمان بین المللی سوء مصرف مواد (NIDA) ارائه شده که به شرح زیر است:

- **برنامه های همگانی:** که شامل تمام افراد جامعه (حتی افراد سالم) می شود.
- **برنامه های انتخابی:** که گروه های در معرض خطر مصرف مواد یا زیر مجموعه هایی از جمعیت کلی را شامل می شود.
- **برنامه های شاخص:** که افراد پرخطر و خطرناک را دربرمی گیرند.

❖ خانواده سالم:

- خانواده سالم قادر است به نیازهای اعضای خود از جنبه های مختلف پاسخ گوید. در چنین خانواده هایی فضای مقتدرانه ای وجود دارد اما در عین اقتدار، از انعطاف لازم برخوردار است. قبل از اینکه تصمیمی گرفته شود که بر تمامی اعضای خانواده تاثیر بگذارد، نظر دیگران هم شنیده می شود و هر عضو فرصت خواهد داشت تا احساس خود را که برای تصمیم گیری تاثیرگذار است، بیان کند.
- در خانواده های سالم، اعضاء در فرصت هایی دور هم جمع می شوند و زمانی را با یکدیگر سپری می کنند. در این فرصت ها، اعضا به تبادل افکار، احساسات و عقاید خود با دیگران می پردازند.
- در خانواده سالم به تفریح های شادی بخش و سرگرمی به اندازه فعالیت های مسئولانه مانند خانه داری، وظایف خانوادگی، کارهای مدرسه و مشاغل خارج از خانه، اهمیت و ارزش داده می شود.
- در خانواده سالم احساسات اعضاء پذیرفته شده و کسی به خاطر ابراز احساساتش سرزنش نمی شود. آنها تشویق می شوند احساساتی نظیر غم، شادی، خشم، عشق، تفریح، ترس و... را نشان دهند. نکته مهم این است که احساسات رنج آور مانند خشم، غم، تنفر و... برای مدتی طولانی دوام نمی آورند زیرا اعضای خانواده بر روی چنین احساساتی کار می کنند و برای رهایی از آن به یکدیگر کمک می کنند. مثلاً آنها علاوه بر این که یاد می گیرند که خشم خود را به شکل مناسبی ابراز نمایند؛ بخشیدن را نیز می آموزند.
- در خانواده های سالم برای برآوردن نیازهایی مانند: مورد تایید قرار گرفتن، جلب توجه و محبت، صمیمیت و... از امکانات مادی (صرف پول و هزینه های اضافی) استفاده نمی شود و چنانچه امکانات مادی خانواده کم باشد برآوردن نیازهای معنوی اعضاء به حاشیه رانده نمی شود.
- اعضای خانواده سالم بطور جدی از دروغ گفتن و پنهان کاری در روابط خود پرهیز می کنند. در واقع آنها یاد می گیرند که واقعیت را بگویند حتی اگر ظاهراً در برخی موارد برای شان دردسر ساز باشد.
- در خانواده های سالم به هر یک از اعضاء امکان رشد و بالندگی داده می شود، بنابراین تا حد امکان، شرایط مادی و وسایل رفاهی در فضایی از تشویق، حمایت، عشق و محبت که لازمه رشد و محبت هستند، فراهم می شود و نکته قابل توجه این است که اعضای خانواده واژه "تا حد امکان" را درک می کنند و فراتر از توان خانواده انتظاری ندارند.

❖ فعالیت های پیشگیری متمرکز بر آگاه سازی و آموزش والدین:

آموزش اطلاعات لازم در مورد مواد: والدین باید از نوع مواد شایع در منطقه سکونت، شکل و اسامی رایج آنها و نیز نحوه مصرف و علائم مصرف مواد مطلع باشند. والدین باید درباره مواد اعتیادآور با فرزندان خود زمانی را به صحبت کردن اختصاص دهند و به آنها اطمینان دهند که اگر در رابطه با این موضوع

مشکلی داشته باشند، به آنها کمک خواهند کرد. البته بیان این نکته ضروری است که نباید تنها در مورد جنبه های منفی مواد صحبت کنند زیرا ممکن است فرزندان جنبه های به ظاهر مثبت مواد را شنیده یا تجربه کرده باشند که در این صورت صحبت های والدین خود را باور نخواهند کرد.

❖ افزایش مهارت های لازم برای ایجاد پیوندهای خانوادگی قوی :

جوانانی که با خانواده پیوندهای عاطفی قوی و مثبت دارند کمتر به گروه ها و دوستی هایی می پیوندند که صرفاً حول محور مصرف مواد شکل می گیرند. همچنین احتمال روی آوردن آنها به مواد نیز کمتر است. پیوندهای خانوادگی، ساز و کار اجتماعی مهمی است که می تواند خطر استفاده از الکل و سایر مواد را کاهش دهند. لذا محیط خانواده سالم و بدون تنش، عامل مهمی در پیشگیری از ابتلای فرزندان به اعتیاد است.

در آموزش مهارت های والدینی تاکید بر نکات زیر از اهمیت بیشتری برخوردار است:

- **برقراری ارتباط صمیمانه با کودک کان :** طی این برنامه روش های صحیح گوش دادن و نحوه ایجاد ارتباط صحیح و رفتارهایی که مانع برقراری ارتباط خوب فرزندان با والدین شان می گردد، آموزش داده می شود.
- **بالا بردن عزت و اعتماد به نفس :** افرادی که مبتلا به سوء مصرف مواد می شوند، اغلب از عزت و اعتماد به نفس پایینی برخوردار می باشند. تشویق به عنوان بهترین روش تربیتی، اجتناب از تحقیر و دادن مسئولیت های مناسب بر اساس سن و توانایی، باعث بالا بردن مهارت ها و توانایی کودک و نوجوان می شود و والدین می توانند از این راه به هدف خود برسند.
- **ایجاد نظام ارزشی قوی :** داشتن نظام ارزشی قوی باعث می شود فرد بر اساس نگرش و احساس خود تصمیم بگیرد. کودکان تا سن ۹ سالگی باید باورهایی در مورد صحیح یا غلط بودن رفتارها داشته باشند و بتوانند بر اساس باورهای خود تصمیم بگیرند. طی این برنامه به والدین آموزش داده می شود که چگونه به راحتی و آزادانه در مورد ارزش های مختلف مانند اتکاء به خود و احساس مسئولیت فردی با فرزندان خود بحث و گفتگو کنند و چگونه از جذب شدن این ارزش ها توسط فرزندان اطمینان حاصل کنند.
- **وضع مقررات روشن در خانواده :** کودکان در قالب چارچوب ها بهتر عمل می کنند. کودکان به وجود اصول خاص و مقررات روشن در خانواده احتیاج دارند. کودکان در محدودیت ها بهتر عمل می کنند. بطور کلی هنگامی که هنجارهای خانواده و انتظاراتی که از افراد می رود، کاملاً روشن باشد به ندرت ممکن است که افراد این هنجارها و انتظارات را مورد حمله قرار دهند؛ بخصوص اگر نسبت به خانواده احساس تعلق داشته باشند، علاوه بر این نحوه کنترل کودکان و نوجوانان نیز باید به والدین آموزش داده شود. زمانی که مراقبت و کنترل والدین نسبت به فرزندان شان زیاد است، احتمال کمتری وجود دارد که آنها دوستانی را انتخاب کنند که مواد مصرف می کنند، همچنین زمانی که کودکان در سن مدرسه هستند و اجازه دارند که در خانه به مصرف نوشیدنی های غیرمجاز پردازند، نه تنها احتمال بیشتری وجود دارد که در بیرون از خانه مواد مصرف کنند، بلکه احتمال بیشتری هم دارد که مسئله مصرف مواد در آنها نسبت به سایر کودکان زودتر بروز کند.
- **آموزش الگوی خوب بودن :** والدین بهترین الگوهای زندگی فرزندان خود هستند. مطالعات نشان داده است که بیشترین کسانی که بر کودکان تاثیر می گذارند به ترتیب عبارتند از: والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ، مکان های مذهبی، معلمان، گروه همسالان، ورزشکاران قهرمان، شخصیت های مذهبی، شخصیت های داستان، اشخاص سیاسی و تاریخی، محله، تلویزیون، سینما و موسیقی. بنابراین فرزندان بسیاری از الگوهای رفتاری، خصوصیات اخلاقی، انگیزه ها و ارزش های والدین خود را از طریق فرایندهای تقلید و همانندسازی کسب می کنند.
- **تشویق فعالیت های سالم و اخلاق :** تشویق می تواند در اشکال مختلفی ارائه شود. مثلاً تشویق و حمایت والدین از شرکت کودک در فعالیت های مدرسه، ورزش، موسیقی و سرگرمی های سالم و یا تشویق به صورت وقت گذاشتن والدین برای فرزندان خود که این مسئله به قوی تر شدن پیوندهای خانواده نیز کمک می کند.
- **ترغیب والدین به تقویت پیوندهای بین خود :** جلسات گروهی والدین با یکدیگر می تواند موجب تقویت محیطی عاری از مواد باشد. در این جلسات والدین بطور منظم با هم در تماس هستند و از مسائل و فعالیت های فرزندان شان در ارتباط با مواد آگاه می شوند. والدین می توانند نظام های حمایتی دولتی و غیر دولتی را نیز در منطقه خود فعال کنند. از جمله گروه هایی که می تواند این هدف را دنبال کند، انجمن اولیاء و مربیان است.

